

FICHE D'INFORMATION POUR ÉDUCATEURS

Les aliments précuisinés, transformés et autres aliments prêts à servir sont devenus des choix alimentaires courants; en fait, 48 % des calories consommées par les Canadiens en 2004 provenaient d'aliments extrêmement transformés ⁱⁱⁱ. Certaines transformations des aliments et ingrédients entiers sont nécessaires, mais les aliments extrêmement transformés ont une valeur nutritive très faible et contiennent des quantités élevées de sucre ajouté, de matières grasses, de sel et d'additifs qui empêchent leur dégradation. Dans bien des cas, les nutriments ont été extraits pour permettre une plus longue conservation des aliments transformés. Pourtant, les aliments prêts à servir se retrouvent souvent dans un emballage trompeur faisant croire aux gens qu'ils sont sains.

ACTIVITÉS

SONGEZ À VOTRE PLAT PRÉFÉRÉ

À l'arrivée des enfants, demandez-leur de dessiner leur plat préféré. (Ces dessins peuvent servir plus tard comme aliments à ajouter aux groupes d'aliments.)

QU'EST-CE QU'UN ALIMENT SAIN?

Il y a une multitude d'aspects différents qui font qu'un aliment est sain ou malsain, l'un d'entre eux concerne la manière et le degré des transformations qui lui sont apportées.

Demandez si quelqu'un sait ce qu'on entend par aliments entiers.

Il s'agit d'une manière différente d'envisager le concept que pour une pomme par exemple, quand on la coupe en deux puis on dit qu'elle n'est plus « entière ». Les aliments entiers ont toujours la forme initiale (ou presque) qu'ils ont lorsqu'ils proviennent des plantes ou des animaux. Ce sont des aliments frais! Ils sont pleins de nutriments nécessaires à nos corps pour être forts et en bonne santé.

Demandez si quelqu'un sait ce qu'on entend par aliments transformés

Les aliments transformés sont ceux dont la forme initiale a été modifiée, parfois légèrement et parfois beaucoup. Il y a différents degrés de transformation : certains aliments n'ont été que très peu modifiés, comme un pain de grains entiers par exemple; d'autres ont subi beaucoup de modifications, comme les macaronis au fromage en boîte et les pépites de poulet.

Nommez certains aliments et demandez si ces aliments sont entiers ou transformés (p.ex. Pomme, tranches de pomme, jus de pomme, barre granola à la pomme). En groupe, comparez les aliments entiers et les aliments transformés - quelles sont quelques-unes des façons de les différencier? Pratiquement, tout aliment vendu en paquet, en boîte ou en pot est transformé d'une certaine manière. Bon nombre de ces aliments ont été produits dans des usines.

GROUPES D'ALIMENTS

Disposez une variété d'aliments sur la table. Demandez aux participants de les placer dans des groupes allant du moins transformé au plus transformé.

Demandez : Quels sont les indices qui vous aident à les identifier? La quantité d'ingrédients? L'emballage? Pourquoi devons-nous essayer de réduire la quantité d'aliments transformés que nous consommons? Qu'arrive-t-il quand un aliment est ultra-transformé?

La transformation excessive extrait les nutriments et ajoute des quantités excessives de sucre, de matières grasses et de sel aux aliments. Ce qui complique les choses car, en ajoutant ces matières grasses, ce sucre et ce sel, on peut produire des aliments transformés vraiment délicieux mais qui, en réalité, sont bien moins sains que les aliments entiers.



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Les enfants auront une meilleure compréhension de ce qu'un aliment sain signifie et apprendront à différencier les aliments entiers de ceux qui sont un peu transformés et de ceux qui sont extrêmement transformés.



MATÉRIAUX SPÉCIAUX NÉCESSAIRES

- Papiers, crayons ou marqueurs pour dessiner
- Exemples d'aliments allant de l'aliment entier à celui qui est peu transformé puis à celui qui est ultra-transformé
- **Carnet du détective alimentaire**



EXEMPLE DE DURÉE ET DE DÉROULEMENT

- 10 min** Songez à votre plat préféré
- 5-10 min** Présentation des aliments entiers et des groupes d'aliments
- 40 min** Préparation du repas
- 15 min** Les détectives alimentaires
- 25 min** Activité de jardinage
- 15 min** Repas en commun
- 5 min** Nettoyage

DÉTECTIVES CULINAIRES

Chaque type d'aliment a une histoire, mais pour beaucoup d'aliments cette histoire est un mystère. Les étiquettes et l'emballage sont de bons endroits où trouver des indices pour l'histoire de votre aliment.

Distribuez les **Carnet du détective alimentaire** et demandez aux enfants de travailler en équipes de deux ou plus et de noter leurs réponses sur du papier graphique. Une fois que les équipes ont répondu aux questions concernant leurs aliments, rassemblez de nouveau les participants et aidez les enfants à placer les aliments dans des groupes alimentaires allant des moins transformés au plus transformés.

EXEMPLES

| ALIMENT ENTIER | TRANSFORMÉ |
|----------------|---|
| Tomate | Ketchup : sucre et sel ajoutés |
| Haricot vert | Haricots en conserve : Contient beaucoup de sel ajouté. Dépense d'énergie durant la transformation. |
| Gruau | Gruau instantané aromatisé : sucre ajouté, nutriments extraits, emballage. |
| Pomme | Jus de pomme : bien que certains soient purs, beaucoup d'autres contiennent des ingrédients ajoutés dont une grande quantité de sucre. |

Si le temps le permet, demandez aux enfants de disposer leurs plats préférés (ceux qu'ils ont dessinés au tout début) dans les groupes des aliments transformés. Ensuite, demandez-leur de dessiner une version moins transformée de leur plat préféré (Indice : quel était l'un des ingrédients d'origine?)



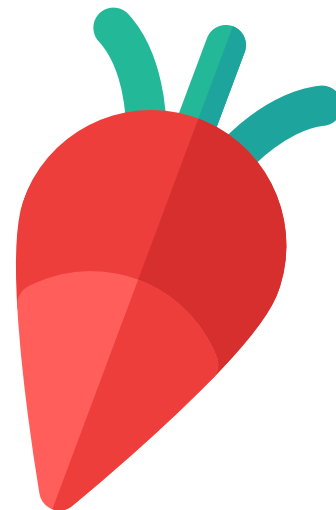
ACTIVITÉ DE JARDINAGE SUGGÉRÉE

Si vous débutez votre programme au printemps ou au début de l'été, ce sera la période de semis et les enfants pourront voir leurs plantes pousser tout au long du programme. Si ce n'est pas la bonne saison pour le semis, l'activité de correspondance *Graines par paires* est un excellent moyen de présenter les graines.



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Le **Guide Alimentaire** canadien peut vous aider à bien choisir les aliments
- Les *Banques alimentaires* Canada ont un choix de **Ressources en nutrition** qui comprennent : des fiches d'activités pour les enfants, 'Faire plus avec moins', et la 'Planification de Repas Bons Pour la Santé'.



SUGGESTIONS DE RECETTES

Choisissez des recettes qui nécessitent des ingrédients entiers comme les muffins aux bleuets ou les barres granola maison.



LA CUISINE, UN PLAISIR POUR TOUS!

Lorsque vous parlez des aliments transformés, gardez à l'esprit que beaucoup de gens les consomment et que c'est le type de nourriture le plus facilement accessible pour beaucoup d'enfants. Nous ne voulons blâmer personne pour la consommation de ces aliments. Évitez de porter des jugements moraux en désignant les « bons » et les « mauvais » aliments. Mettez plutôt l'accent sur le fait que nous voulons, autant que possible, ravitailler nos corps et nos esprits avec les aliments qui contiennent la plus grande quantité et la plus grande variété de nutriments. Pour cela, il faut remplacer les aliments qui contiennent moins ou peu de nutriments.